

参加者



大募集!!

- 市内または近隣市に在住・在勤のスポーツ指導者
- スポーツ少年団指導者
- スポーツ少年団員の保護者

指導者のための

スポーツ指導者講習会「スポーツセミナー」兼
相模原市スポーツ少年団指導者講習会

ストレッチ講座

選手のパフォーマンスを 高めるベース作り

- ☑大会当日のパフォーマンスを高めるストレッチ
- ☑各場面に応じた適切なストレッチ

3月16日

【受付】9:00～
9:30
▼
11:00

申込期間 ▶ 2/18～3/12

費用 ▶ 1,000円(当日徴収)

定員 ▶ 50人(申込順)※定員になり次第締切となります

持ち物 ▶ 筆記用具、動きやすい服装、室内履き
ストレッチマットまたはバスタオル



Sports Seminar

Stretching

走力、跳躍力、反応速度の向上につながる



講師 平岡 亮一 氏

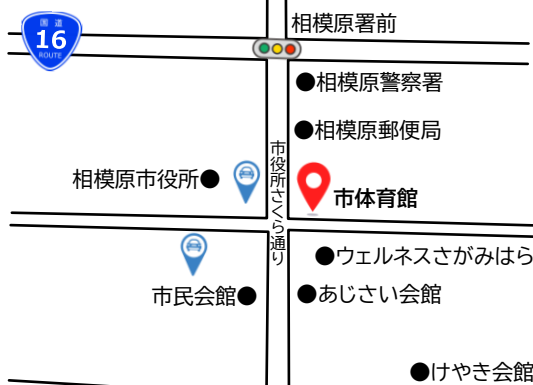
(株)日本体操研究所、相模原市ラジオ体操連盟 所属
健康運動指導士
プロフェッショナル体操インストラクター

第48回国体(全国)準優勝(男子新体操競技)
日本体育大学体育学部体育学科卒
大学卒業後、海外及び全国各地で「健康体操」を指導
相模原市中央区「さくら体操」制作・監修
健康プロデューサー

YouTube「ひらおか体操ちゃんねる」
最新健康動画を好評配信中



会場 市体育館 体育室
(中央区富士見1-2-15)



お申込み・
お問合せは
コチラへ



公益財団法人相模原市スポーツ協会・相模原市スポーツ少年団

☎042-751-5552 <https://sagamihara-sport.or.jp/project/16433>

